

أطعمة أساسية لصحة العين ومنع تدهور النظر

29 سبتمبر، 2025



أكدت خبيرة التغذية الدكتورة إيمان ديربيشير أن النظام الغذائي يلعب دوراً محورياً في الحفاظ على صحة العين والوقاية من تدهور النظر مع التقدم في العمر، لا سيما لدى من لديهم تاريخ عائلي بأمراض العين أو يتعرضون لأشعة الشمس والشاشات لفترات طويلة.

وقدمت ديربيشير قائمة بأبرز الأطعمة المفيدة، منها:

الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين لاحتوائها على أحماض أوميغا 3 التي تدعم شبكية العين.

الخضراوات والفواكه الغنية بفيتامين C وE، بما فيها الجزر.

الزنك والنحاس لدعم وظائف الشبكية، ويتوفران في اللحوم، المكسرات، البذور والشوكولاتة الداكنة.

فيتامين B2 (الريبوفلافين) للحفاظ على وضوح عدسة العين.

اللوتين كمضاد أكسدة يحمي من الضمور البقعي والتأثير الضار للضوء الأزرق، ويوجد في السبانخ والبروكلي وصفار البيض.

الماء للحفاظ على ترطيب العين.

كما نصحت باتباع قاعدة 20/20/20 عند استخدام الشاشات: كل 20 دقيقة، التوقف 20 ثانية والنظر لمسافة 20 متراً. وأشارت إلى أن ممارسة الرياضة تساهم أيضاً في تعزيز صحة العين من خلال تحسين تدفق الدم وإمدادها بالأكسجين والعناصر الغذائية.